సాక్షి జనగామ

ఆదివారం । 4 । మే । 2025



నేడు 'నీట్'

దేశ వ్యాప్తంగా వైద్యవిద్య కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి జాతీయ స్థాయి అర్హత ప్రవేశ పరీక్ష నీట్-యూజీ 25 నేడు(ఆదివారం) నిర్వహించనున్నారు. - IIలో▸



9 ప్యాసింజర్ రైళ్లు రద్దు

సిబ్బంది కొరత వల్ల కాజీపేట నుంచి వెళ్లే పలు ప్యాసింజర్ రైళ్లను శనివారం నుంచి రద్దు చేసినట్లు రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. - IIలో▸

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం $39^0/24^0$

ఉదయం నుంచి ఎండ వాతావరణం ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతాయి. వడగాలులు వీస్తాయి. రాత్రిపూట ఉక్కపోత పెరుగుతుంది.

న్యూస్‌రీల్

కోర్టుకు హాజరైన జిల్లా ఉద్యమ నాయకులు



జనగామ రూరల్: జనగామ జిల్లా సాధన ఉద్యమకారులు శనివారం కోర్టుకు హాజరయ్యారు. పోరాడి జిల్లా సాధించుకున్నామే కాని అక్రమ కేసులు తొలగించలేదని నాయకులు అన్నారు. కోర్టుకు హాజరైన వారిలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి ప్రతాప్‌రెడ్డి, ఇనుగాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఉపేందర్‌రెడ్డి, వీరేందర్, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు డాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణ నాయక్, చాడ రమేశ్, ఆకుల సతీష్, దశమతరెడ్డి, ఉడుగుల రమేశ్, కేవీఎల్.రాజు, మేడ శ్రీనివాస్, బక్క శ్రీనివాస్, హరిశ్చంద్ర ప్రసాద్, మేకల రాంప్రసాద్, గుజ్జుల నారాయణ, జగదీష్, మంగళంపల్లి రాజు, మజీత్, ఎల్లయ్య, కృష్ణ ఉన్నారు.

ఐక్య పోరాటాలకు సిద్ధం కావాలి



జనగామ రూరల్: మోడీ కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలపై ఐక్య పోరాటాలకు సిద్ధం కావాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి సుంచు విజేందర్ పిలుపునిచ్చారు. శనివారం పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో అధ్యక్షుడు రాపర్తి రాజు అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేశంలో 12 ఏళ్లుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మికుల హక్కులను హరించి బ్రిటిష్ కాలం నాడు పోరాడి సాధించుకున్న 29 చట్టాలను రద్దు చేసి నాలుగు లేబర్ కోడ్‌లను తీసుకువచ్చిందన్నారు. కార్పొరేట్ శక్తులకు ఊడిగం చేసేలా కార్పొరేట్ అనుకూల విధానాలు అమలు చేస్తోందని, ఇందుకు నిరసనగా ఈనెల 20న జరిగే దేశవ్యాప్త సమ్మెలో కార్మికులు పాల్గొనాలని కోరారు.అన్నబోయిన రాజు, చిట్యాల సోమన్న, బాలరాజు, మల్లేష్ రాజ్, ఐలయ్య రేణుక పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు రాలేదని అధికారుల నిలదీత



లింగాలఘణపురం: మండల పరిధి జీడికల్‌లో అర్హులైన తమకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు రాలేదంటూ శనివారం జీడికల్‌లో ఎంపీడీఓ జలేందర్‌రెడ్డి, పంచాయతీ కార్యదర్శి మల్లికార్జున్‌ను పలువురు గ్రామస్తులు జీపీ కార్యాలయం వద్ద నిలదీశారు. ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారుల జాబితాను చివరి దశలో విచారణ జరిపేందుకు శనివారం ఎంపీడీఓ జీడికల్ గ్రామానికి వెళ్లారు. పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద అప్పటికే కొంత మంది గుమికూడి జాబితాలో ఎవరెవరి పేర్లు ఉన్నాయని తెలుసుకుని అర్హులైన తమకు ఇళ్లు ఎందుకు రాలేదని మండిపడ్డారు. తమకు ఖాళీ జాగా ఉందని, అధికారులొచ్చి చూశారని, ఫొటోలు దింపారని ఇప్పుడు మాత్రం తమ పేర్లు రాలేదని, ఎందుకు రాలేదో సమాధానం చెప్పాలని మహేందర్, బాబు, శ్రీనివాసు, నగేశ్, నిర్మల తదితరులు ఎంపీడీఓను ప్రశ్నించారు. గ్రామంలో 91 మంది అర్హులున్నారని, మొదటి విడతగా 21 మందిని ఎంపిక చేశారని, మిగిలిన అర్హులకు రెండో విడతలో వస్తాయని సమాధానం చెప్పినా వినకుండా వాగ్వాదానికి దిగారు. ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులను దూషించారు. పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వగా ఇద్దరు కానిస్టేబుళ్లు వచ్చి ఏదైనా సామరస్యపూర్వకంగా మాట్లాడుకోవాలని గొడవ చేయొద్దని చెప్పి వెళ్లారు. అప్పటికే గ్రామంలో మరో విచారణ ఉందని, ఎంపీడీఓ, కార్యదర్శి గ్రామ పంచాయతీ నుంచి వెళ్లిపోయారు.

నో రిజిస్ట్రేషన్లు

కాజీపేట అర్బన్ : కాజీపేట వంద ఫీట్ల రోడ్డులోని వరంగల్ ఆర్వో రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలో శనివారం ఒక దస్తావేజు కూడా రిజిస్ట్రేషన్‌కు నోచుకోలేదు. విద్యుత్ శాఖ అధికారులు ఈ ప్రాంతంలో ట్రీ కటింగ్ చేసిన నేపథ్యంలో ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు విద్యుత్ సరఫరా లేదు. దీంతోపాటు ఇంటర్‌నెట్‌వైర్లు తెగిపోవడంతో సర్వర్ పని చేయలేదు. రిజిస్ట్రేషన్ల కోసం వచ్చిన వారు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు వేచి ఉన్నారు. చివరికి రిజిస్ట్రేషన్లు లేక వెనుదిరిగారు. ఇదిలా ఉండగా.. వరంగల్ ఆర్వో రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలోని జాయింట్-2 సబ్ రిజిస్ట్రార్లకు జాయింట్-1గా పదోన్నతి లభించింది. మల్టీజోన్‌లో భాగంగా ఆడిట్ విభాగం సబ్ రిజిస్ట్రార్ తిరుమల్, అడక్ ప్రమోషన్‌లో భాగంగా సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆనంద్‌కు జాయింట్-1 సబ్ రిజిస్ట్రార్‌గా పదోన్నతి లభించింది.

రోడ్లపైనే పార్కింగ్

మద్యం దుకాణాలు, బార్ల నిర్వహణ అస్తవ్యస్తం

- బహిరంగ ప్రదేశాల్లో సిట్టింగ్‌లు
- విచ్చలవిడిగా వాహనాల నిలిపివేత
- దారివెంట వెళ్లే మహిళలకు ఇబ్బందులు
- 'సాక్షి' విజిట్‌లో వెలుగులోకి సమస్యలు

జనగామ: పట్టణంలో మద్యం దుకాణాలు.. బార్ అండ్ రెస్టారెంట్ల నిర్వాహకులు రోడ్లను ఆక్రమించి వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఇరుకు గల్లీల్లో రోడ్లకు ఇరువైపులా మందుబాబులు వాహనాలు పార్కింగ్ చేస్తుండడంతో అటుగా వెళ్లే మహిళలకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. 'బహిరంగ మద్యపానం-వైన్స్‌ల ఎదుట సామాన్య ప్రజల ఇబ్బందులపై' శనివారం రాత్రి 7 గంటల నుంచి 9 వరకు 'సాక్షి' చేపట్టిన విజిట్‌లో అనేక విషయాలు వెలుగు చూశాయి.

- బస్టాండ్ చిన్నగేటు ఏరియాలోని భువన బార్ అండ్ రెస్టారెంట్ వెనుక గల్లీ పూర్తిగా వాహనాల పార్కింగ్‌తో నిండిపోయింది. మధ్యలో మిగిలిన చిన్న సందు నుంచి కూరగాయల మార్కెట్, ఇతర పనుల కోసం వచ్చిన మహిళలు ఇబ్బంది పడుతూ వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది.
- రైల్వేస్టేషన్ అమ్మబావి ప్రాంతం దుర్గావైన్స్ సమీపంలో కనీసం వీధి దీపాలు సరిగా లేవు. వైన్స్‌కు వచ్చే వారితో పాటు అందులో మద్యం సేవించి బయటకు వెళ్లిపోయే వారితో గుండ్లగడ్డ, అంబేడ్కర్‌నగర్, ధర్మకంచ తదితర ప్రాంతాలకు వెళ్లే మహిళలు, సాధారణ ప్రజలకు ఇక్కట్లు తప్పడం లేదు.



సూర్యాపేట రోడ్డు బాలాజీబార్ వద్ద రోడ్డు సగభాగానికి వచ్చిన వాహనాల పార్కింగ్

- ఆర్అండ్‌బీ అతిథిగృహం ఆవరణలోని సింధు వైన్స్, లిక్కర్ మార్టుకు వచ్చే వారు తమ వాహనాలను రోడ్డుపైనే అడ్డదిడ్డంగా పార్కింగ్ చేస్తున్నారు. దీంతో సిద్దిపేట ప్రధాన రహదారిపై వెళ్లే వాహనాలతో ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. కూరగాయల కొనుగోలు, వివిధ పనుల నిమిత్తం బయటకు వచ్చే కుటుంబాలు వైన్స్‌ను దాటేసి రావాలంటే భయపడి పోతున్నారు.
- సూర్యాపేట ప్రధాన రహదారిపై ఉన్న బాలాజీబార్‌కు వచ్చే వాహనాలతో సింగిల్ లేన్ రోడ్డు పూర్తిగా నిండిపోతోంది.
- హైదరాబాద్ రోడ్డులోని బాలాజీబార్‌కు వచ్చే వాహనాలను రోడ్డుపైనే పార్కింగ్ చేస్తున్నారు. ఇక్కడ ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం తప్పడం లేదు. తరుచూ ప్రమాదాలు సైతం జరుగుతుంటాయి. దుకాణాలు, ఆస్పత్రులకు వచ్చే మహిళలు, కుటుంబాలు భయంభయంగానే వెళ్తున్నారు.
- ఆర్టీసీ జంక్షన్‌లోని ఎస్ఎస్ఎస్ వైన్స్ ఎదుట ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. రోడ్డుపై రెండు లేన్లలో వాహనాలను పార్కింగ్ చేస్తున్నారు.
- ఇదిలా ఉండగా నెహ్రూపార్కు ఏరియా నుంచి 60ఫీట్ల రోడ్డు, వడ్లకొండ రూట్, ప్రెస్టన్ ఏరియా, వీవర్స్‌కాలనీ, పెద్ద మోరీ తదితర ప్రాంతాల్లో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చాలా మంది మద్యం సేవిస్తూ కనిపించారు. వైన్స్, బార్లు, లిక్కర్ మార్టుల వద్ద మాత్రం పట్టణంలోని ప్రధాన రోడ్లను ఆక్రమించి వాహనాలను పార్కింగ్ చేస్తుండడంతో రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు.

సాక్షి విజిట్



రద్దీగా ఉన్న భువన బార్ వెనుక గల్లీ ప్రాంతం, అటుగా వెళ్తున్న మహిళలు



చౌరస్తా త్రిబుల్ ఎక్స్ వైన్స్ వద్ద రోడ్డుపైనే పార్కు చేసిన వాహనాలు



ఆర్అండ్‌బీ అతిథి గృహం ఆవరణ సింధు వైన్స్ వద్ద రోడ్డుపై అడ్డదిడ్డంగా వాహనాల పార్కింగ్

ఆరున్నర గంటలు.. కీలక అంశాలు



సమీక్ష సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, వేదికపై మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ధనసరి సీతక్క, విప్ రాంచంద్రునాయక్, ఎమ్మెల్యే శ్రీహరి, హనుమకొండ కలెక్టర్ ప్రావీణ్య, అధికారులు

- ఓరుగల్లులో మంత్రులు ఉత్తమ్, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి పర్యటన
- దేవాదుల పంపుహౌజ్, రిజర్వాయర్‌లపై రివ్యూ...
- భద్రకాళి పూడికతీత, సుందరీకరణ పనులపై సీరియస్
- హనుమకొండ కలెక్టరేట్‌లో ఉమ్మడి వరంగల్ అధికారులతో భేటీ
- పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై సమీక్ష

రాష్ట్ర మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిలు శనివారం హనుమకొండ జిల్లాలో సుడిగాలి పర్యటన చేశారు. మధ్యాహ్నం 1 గంటనుంచి సాయంత్రం 6.30 గంటల వరకు పర్యటన కొనసాగింది. హసన్‌పర్తి మండలం దేవన్నపేటలో దేవాదుల పంప్‌హౌజ్, ధర్మసాగర్ రిజర్వాయర్, భద్రకాళి చెరువును సందర్శించారు. చివరగా హనుమకొండ కలెక్టరేట్‌లో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు సంబంధించి సాగునీటి పారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖలపై అధికారులతో మంత్రులు సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

- సాక్షిప్రతినిధి, వరంగల్

- వివరాలు IIలో▸

జనగామకు తాగునీరందించాలి

- మంత్రులు ఉత్తమ్, పొంగులేటికి ఎమ్మెల్యే 'పల్లా' విజ్ఞప్తి

జనగామ: నియోజకవర్గంలో ఆగిపోయిన దేవాదుల పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేసి జనగామకు తాగునీరు అందించాలని ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డిని కోరారు. శనివారం దేవన్నపేట పంపుహౌస్ వద్ద దేవాదుల మూడో దశ పనులను పరిశీలించిన అనంతరం మంత్రులను కలిసిన వినతిపత్రం అందజేశారు. మల్లన్నసాగర్ నుంచి గ్రావిటీ ద్వారా నీటిని తీసుకువచ్చే పనులు 25 శాతం పూర్తయ్యాయని, మొత్తం పూర్తి చేస్తే ధర్మసాగర్ నుంచి గండిరామారం మీదుగా తపాస్‌పల్లి వెళ్లే భారాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, పాలకుర్తి ప్రాంతాలకు కూడా నీరు ఎక్కువగా విడుదల చేసే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. బచ్చన్నపేట, చేర్యాల ప్రాంతాల్లో నిర్మాణంలో ఉన్న కెనాల్ పనులు రెండేళ్లుగా నిలిచి పోయాయని, భూసేకరణ సమయంలో కొంతమంది రైతులకు పరిహారం అందజేయగా.. మిగతావారి కారణంగా పనులు నిలిచిపోయినట్లు చెప్పారు. అలాగే జనగామ మండలం చీటకోడూరు డ్యామ్‌కు గోదావరి జలాలను మళ్లించి పట్టణానికి సరపడా తాగునీరు అందించాలని కోరారు. తరిగొప్పుల, చిల్పూరు, వేలేరు మండలాలకు సంబంధించి లిఫ్ట్ పనులు వెంటనే పూర్తి చేయాలని కోరారు.



మంత్రులకు వినతిపత్రం అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి

అర్హులకే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

- కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా

జనగామ రూరల్: అర్హులకే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని, ఇందుకు ఎంపిక ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా అన్నారు. శనివారం క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి అదనపు కలెక్టర్ పింకేష్‌కుమార్‌తో కలిసి ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై నియోజకవర్గాల ప్రత్యేక అధికారులు, ఎంపీడీఓలు, పరిశీలన అధికారులతో గూగుల్ మీట్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పరిశీలనలో భాగంగా జనగామ నియోజకవర్గంలో 13, ఘనపూర్ 17, పాలకుర్తిలో 10 మంది అధికారులు సర్వే చేస్తున్నారని చెప్పారు. ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా అర్హులకు మాత్రమే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందేలా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. పరిశీలన పూర్తి కాగానే అర్హుల జాబితాను గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాల నోటీసు బోర్డుల్లో ప్రదర్శించాలని వెల్లడించారు. సమీక్షలో స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుహాసిని, గృహ నిర్మాణ పీడీ మాతృనాయక్, మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు యునికోడ్ కేటాయింపు

ఆధార్‌తో దేశంలోని ప్రతీ పౌరుడికి గుర్తింపు ఇచ్చినట్లుగానే ప్రతీ రైతుకు 11 నంబర్లతో విశిష్ట సంఖ్య (యునికోడ్) కేటాయించాలని కేంద్రం నిర్ణయించినట్లు కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వ్యవసాయ రంగాన్ని పూర్తిగా డిజిటలైజ్ చేయాలనే సంకల్పంతో కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఈ ప్రాజెక్టు చేపట్టామని, రైతులు తమ భూముల వివరాలతో కూడిన సమాచారంతో ఇ-ఫార్మర్ రిజిస్ట్రీ జరుగుతున్నదన్నారు. రెవెన్యూ శాఖ ద్వారా సేకరించిన భూ యాజమాన్య వివరాలను రైతు ఆధార్ సంఖ్యను అనుసంధానం చేయడం ద్వారా ఇ-ఫార్మర్ ఐడీ కేటాయిస్తారని పేర్కొన్నారు. రైతు భరోసా, రుణమాఫీ తదితర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు ఫార్మర్ రిజిస్ట్రీకి ఏ సంబంధమూ లేదని స్పష్టం చేశారు. ఫార్మర్ ఐడీ పొందడానికి రైతులు ఆధార్, భూ యాజమాన్య పాస్‌బుక్, ఆధార్‌కు లింక్ చేసిన మొబైల్ నంబర్ తీసుకొని సమీప వ్యవసాయ అధికారి లేదా వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారిని సంప్రదించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని సూచించారు.



జూమ్ మీట్‌లో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ రిజ్వాన్

వేతన వెతలు

ఉపాధి హామీ పథకం ఉద్యోగులకు అందని జీతాలు

- ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో కుటుంబాలు
- సమస్యలు పరిష్కరించాలని వేడుకోలు

జనగామ రూరల్: ఉపాధి హామీ పథకం కింద పని చేస్తున్న ఉద్యోగులకు నాలుగు నెలలుగా వేతనాలు అందడం లేదు. దీంతో ఇంటి అద్దెలు కట్టలేక, కుటుంబాల అవసరాలు తీరక తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం అమలులో కీలకంగా పని చేస్తున్న ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్‌లు కూలీలను పనికి తీసుకురావడానికి ఇంటింటికీ వెళ్లి పనుల ప్రాముఖ్యతను వివరించి పని దినాల సంఖ్య పెంచడంలో.. కూలీల అన్ని రకాల సమస్యలు పరిష్కరించడంలో ముందుంటారు. ఎఫ్ఏల కృషితో ఉపాధి పథకం అమలులో జిల్లా రాష్ట్ర స్థాయిలో 4వ స్థానంలో నిలిచింది. ఇంత శ్రమిస్తున్నా తమ సమస్యలు పరిష్కరించడంలో అధికారులు, ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని వాపోతున్నారు. ఆదుకోవాలని మొర పెట్టుకుంటున్నారు.

అరకొరగా వేతనాలు..

ఉపాధి హామీ పథకంలో పనిచేసే ఉద్యోగులు, సిబ్బంది అరకొర వేతనాలతో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఏపీఓలు, ఈసీలు, టీఏలు ఫిక్స్‌డ్ టెన్యూర్ ఎంప్లాయీలుగా కొనసాగుతుండగా ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు.. కాంట్రాక్ట్, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులుగా పనిచేస్తున్నారు. ఏపీఓలకు సీనియారిటీ ప్రకారం రూ.40వేల నుంచి రూ.50వేల వరకు వేతనం ఉంటే.. ఈసీలకు రూ.50వేల లోపు, టీఏలకు రూ.20 నుంచి రూ.25 వేల వరకు ప్రభుత్వం చెల్లిస్తున్నది. ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లలో పని విధానం ఆధారంగా మూడు గ్రేడ్‌లుగా విభజించారు. అందులో గ్రేడ్-1 ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు నెలకు రూ.12,200, గ్రేడ్-2 ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు రూ.10,120, గ్రేడ్-3 ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు రూ.9,100 వేతనం చెల్లిస్తున్నది. కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లకు రూ.20 వేలు ఇస్తోంది. చాలీచాలని జీతాలతో ఉద్యోగులు, సిబ్బంది కుటుంబ పోషణ భారంగా మారింది. పట్టణాల్లో ఉండి ఉద్యోగం చేస్తుండటంతో ఇంటి అద్దె, పిల్లల స్కూల్ ఫీజులు, నెలవారీ ఖర్చులకు వచ్చే జీతం ఎటూ సరిపోవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఎఫ్ఏలకు జీతాలు రాక అవస్థలు పడుతున్నారు. అధికారులను అడిగితే బడ్జెట్ లేదని అంటున్నారని పలువురు ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు వాపోతున్నారు.



కలెక్టరేట్ వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు

నాలుగు నెలలుగా పెండింగ్‌లోనే..

జిల్లాలో 160 మంది ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్‌లు, ఏపీఓలు, ఈసీలు ఏడుగురు చొప్పున, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు సుమారు 30 మంది, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు 20 మంది వరకు పనిచేస్తున్నారు. టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లకు మినహా మిగితా వారెవరికీ సక్రమంగా జీతాలు అందిన దాఖలాలు లేవు. ఈ ఏడాదికి సంబంధించి జనవరి, ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ నెలల వేతనాలు ఇప్పటి వరకు అందలేదు. ప్రతి ఏడాది మూడు, నాలుగు నెలలకు ఒకసారి జీతాలు ఇస్తున్నారని, తెచ్చిన అప్పులు చెల్లించడానికి, ఇతర అసరాలు తీరక ఇబ్బందులు పడుతున్నామని ఉద్యోగులు చెబుతున్నారు. తమకు పే స్కేల్ వర్తింపజేసి సమస్యలు పరిష్కరించి ఆదుకోవాలని డీఆర్‌డీఓకు ఇటీవల వినతిపత్రం అందజేశారు.

ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్‌లు :	160
ఏపీఓలు, ఈసీలు :	7 చొప్పున
టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు :	30
కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు :	20

కేంద్రం నిధులతో చెల్లింపులు

కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఖాతాలో నిధులు జమచేయడంతో ఉపాధి కూలీల చెల్లింపులు, ఉద్యోగులు, సిబ్బంది జీతభత్యాలు, ఉపాధిహామీలో భాగంగా చేపట్టే ఇతర అభివృద్ధి పనులకు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా జీతాల చెల్లింపులు ఆలస్యం అవుతున్నాయని ఎఫ్ఏలు, ఇతర ఉద్యోగులు అంటున్నారు. తమ ఆర్థిక ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకొని వేతనాలు వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరుతున్నారు.

ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాం..



ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా కూలీలకు పనులు కల్పించడమే కాకుండా కూలీల సంఖ్య పెంచడానికి కృషి చేస్తున్నాం. క్షేత్ర స్థాయిలో అనేక కష్టాలు ఎదుర్కొని పథకం అమలును ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాం. అయినా తమకు నాలుగు నెలలుగా జీతం అందలేదు. కుటుంబ పోషణ భారంగా మారింది. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాం. ప్రభుత్వం స్పందించి జీతాలు వెంటనే విడుదల చేయాలి.

- బాల్‌రెడ్డి, ఎఫ్ఏల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు

ఉన్నతాధికారులకు నివేదించాం.



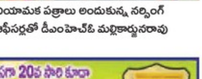
ఉపాధి హామీ పథకంలో పనిచేస్తున్న పలు విభాగాల ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి నాలుగు నెలల జీతాలు ఇవ్వాల్సి ఉంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా వేతనాలు చెల్లించాలి. ఉన్నతాధికారులకు నివేదించాం. త్వరలోనే అందే అవకాశం ఉంది.

- వసంత, డీఆర్‌డీఓ

ఉద్యోగులు అంకిత భావంతో పనిచేయాలి

- డీఎంహెచ్ఓ మల్లికార్జున్‌రావు

జనగామ: కొత్తగా విధుల్లో చేరబోతున్న ఉద్యోగులు అంకిత భావంతో పని చేయాలని డీఎంహెచ్ఓ మల్లికార్జున్‌రావు అన్నారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో ఖాళీలను భర్తీ చేసేందుకు జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్‌లో అర్హత ఆధారంగా వివిధ కేటగిరీల్లో 33 మందిని ఎంపిక చేయగా.. 26 మంది నర్సింగ్ ఆఫీసర్లకు శనివారం డీఎంహెచ్ఓ తన కార్యాలయంలో నియామక పత్రాలు అందజేసి మాట్లాడారు. ఆస్పత్రులకు వచ్చే రోగులతో మర్యాదగా ఉంటూ సర్కారు దవాఖానలకు మరింత పేరు తేవాలని, విధుల విషయంలో సమయ పాలన పాటించాలని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ అశోక్‌కుమార్, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్, కార్యాలయ సూపరింటెండెంట్ హేమానాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నియామక పత్రాలు అందుకున్న నర్సింగ్ ఆఫీసర్లతో డీఎంహెచ్ఓ మల్లికార్జునరావు

డిప్లొమా కోర్సులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

జనగామ రూరల్: దుర్గాబాయి దేశ్‌ముఖ్ ప్రభుత్వ మహిళా టెక్నికల్ శిక్షణ సంస్థ హైదరాబాద్‌లో పాలిటెక్నిక్ డిప్లొమా కోర్సులకు(2025-26 విద్యా సంవత్సరం) దరఖాస్తు చేసుకోవాలని డీడబ్ల్యూఓ ఫ్లోరెన్స్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు కోల్పోయిన అనాథ బాలికలు, తల్లి లేదా తండ్రిని కోల్పోయిన, పేదరికంతో ఉన్న, అక్రమ రవాణాకు గురైన, సంరక్షణ కేంద్రం, మహిళా సంస్థలో ఉన్న బాలికలు మాత్రమే అర్హులని పేర్కొన్నారు. పదో తరగతి పూర్తి చేసిన వారికి అర్హత పరీక్ష లేకుండా డిప్లొమా కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని సూచించారు. డిప్లొమా ఇన్ సివిల్ ఇంజనీరింగ్, డిప్లొమా ఇన్ ఎలక్ట్రికల్-ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్ డిప్లొమా ఇన్ కంప్యూటర్ ఇంజనీరింగ్, డిప్లొమా ఇన్ ఎలక్ట్రానిక్స్-కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ కోర్సులు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. అర్హులు కులం, ఆదాయ, బోనాఫైడ్, స్టడీ, సర్టిఫికెట్లతోపాటు రెండు ఫొటోలు, కుటుంబ సభ్యులు మరణించి ఉంటే డెత్ సర్టిఫికెట్ దరఖాస్తుకు జతచేసి కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని బాల రక్ష భవన్, డిస్ట్రిక్ట్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్(నంబర్ 6)లో ఈనెల 15వ తేదీలోగా అందజేయాలని సూచించారు.

డిస్నీల్యాండ్‌తో విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్


విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న డిస్నీల్యాండ్ పాఠశాల యాజమాన్యం

దామెర: విద్యార్థుల బంగారు భవిష్యత్‌కు డిస్నీ ల్యాండ్ పాఠశాల బాటలు వేస్తున్నట్లు పాఠశాల యాజమాన్యం తెలిపింది. హనుమకొండ జిల్లా దామెర మండలంలోని ఒగ్లాపూర్ సమీపంలోని డిస్నీల్యాండ్ పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థులు పదోతరగతి ఫలితాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబర్చారు. కాగా పాఠశాల యాజమాన్యం విద్యార్థులను శనివారం అభినందించింది. పాఠశాలకు చెందిన తుత్తురు హర్షిణి, బానోతు శ్రీమాన్ 569 మార్కులు సాధించారు మద్దూరి శ్రీకాంత్ 560 మార్కులు, 47 మంది విద్యార్థులు 500 పైగా మార్కులు సాధించినట్లు వారు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్యసలహాదారులు దయ్యాల మల్లయ్య, సదయ్య, బాలుగు లక్ష్మీనివాసం, డైరెక్టర్లు శోభారాణి, రాకేశ్‌భాను, దినేష్‌చందర్ ఉన్నారు.

9 ప్యాసింజర్ రైళ్లు రద్దు

- మే 3 నుంచి 5వ తేదీ వరకు..



కాజీపేట రూరల్: కాజీపేట నుంచి వెళ్లే పలు ప్యాసింజర్ రైళ్లను శనివారం నుంచి రద్దు చేసినట్లు రైల్వే అధికారులు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ట్రైన్స్ లోకోపైలెట్లు, అసిస్టెంట్ లోకో పైలెట్లు, గార్డుల డిపార్ట్‌మెంట్ ఎగ్జామ్స్ ఉన్నందున సిబ్బంది కొరత వల్ల పలు రూట్‌లో పలు ప్యాసింజర్ రైళ్లను రద్దు చేసినట్లు అధికారులు రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. ఈ నెల 3 నుంచి 5వ తేదీ వరకు బల్లార్షా- కాజీపేట (17036) వెళ్లే సింగరేణి ప్యాసింజర్, కాజీపేట-సిర్పూర్ కాగజ్‌నగర్ (17003) వెళ్లే ప్యాసింజర్, బల్లార్షా-కాజీపేట (17004) వెళ్లే ప్యాసింజర్, సికింద్రాబాద్-వరంగల్ (67761) వెళ్లే పుష్‌పుల్, వరంగల్-సికింద్రాబాద్ (67762) వెళ్లే పుష్‌పుల్, సికింద్రాబాద్-కాజీపేట (67763) వెళ్లే పుష్‌పుల్, కాజీపేట-సికింద్రాబాద్ (67764) వెళ్లే పుష్‌పుల్, కాజీపేట-డోర్నకల్ (67765) వెళ్లే పుష్‌పుల్, డోర్నకల్-కాజీపేట (67766) వెళ్లే పుష్‌పుల్ ప్యాసింజర్ రైళ్లను రద్దు చేసినట్లు రైల్వే అధికారులు వెల్లడించారు.

నేడు నీట్

ఉమ్మడి జిల్లాలో 16 పరీక్ష కేంద్రాల ఏర్పాటు
- హాజరుకానున్న 6,118 మంది విద్యార్థులు
- పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్
- ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసిన అధికారులు
- విద్యార్థులు నిబంధనలు పాటించాలని అధికారులు సూచన

పరీక్ష కేంద్రాలు, విద్యార్థులు ఇలా..

జిల్లా	కేంద్రాలు	విద్యార్థులు
హనుమకొండ,వరంగల్	11	4,680
జనగామ	2	580
మహబూబాబాద్	01	513
జే.ఎస్ భూపాలపల్లి	02	345
మొత్తం	16	6,118

విద్యారణ్యపురి/జనగామ /మహబూబాబాద్ అర్బన్/భూపాలపల్లి అర్బన్: దేశ వ్యాప్తంగా వైద్య విద్యాకోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు జాతీయ స్థాయి అర్హత ప్రవేశ పరీక్ష నీట్-యూజీ -25ను ఈనెల 4(ఆదివారం)న నిర్వహించనున్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో మొత్తంగా 16 పరీక్షాకేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయగా.. 6,118 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు హాజరుకానున్నారు. పరీక్ష నిర్వహణకు ప్రతి పరీక్షా కేంద్రానికి ఒక డ్యూటీ మెజిస్ట్రేట్, ప్రతి ఐదు కేంద్రాలకు ఒక నోడల్ అధికారులను నియమించారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం 2గంటల నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో చీఫ్ సూపరింటెండెంట్‌తోపాటు డిప్యూ టీసీఎస్‌లు, అబ్జర్వర్లు ఉంటారు.

క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశాకే అనుమతి..

విద్యార్థులను గేటు వద్ద క్షణ్ణంగా తనిఖీ చేసిన తర్వాత ఉదయం 11గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1-30గంటల వరకు పరీక్ష కేంద్రంలోకి అనుమతిస్తారు. నిర్దేశించిన సమయం దాటిన తర్వాత అనుమతించరు. మధ్యాహ్నం 2గంటల నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు పరీక్ష నిర్వహిస్తారు.


భూపాలపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రంలో పరిశీలిస్తున్న కలెక్టర్ రాహుల్‌శర్మ, ఎస్పీ కిరణ్‌ఖరే

ప్రతి పరీక్షకేంద్రం వద్ద పోలీస్ బందోబస్తోపాటు 144 సెక్షన్‌ను అమలుచేస్తారు. పరీక్షాకేంద్రాల సమీపంలో జిరాక్స్ సెంటర్లను మూసివేస్తారు. పరీక్షాకేంద్రాల్లోనికి ఎలాంటి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు సెల్‌ఫోన్‌లు, డిజిటల్ చేతిగడియారాలు, బ్లూటూత్, అనుమతించరు. విద్యార్థినులు అభరణాలు ధరించకూడదు. పెన్నులు, పెన్సిళ్లు తీసుకు రావొద్దు. విద్యార్థులు అడ్మిట్‌కార్డుతోపాటు పాస్‌ఫోర్టు సైజ్‌ఫొటో, ఆధార్ కార్డు, లేటెస్టు పాస్‌ఫొటోతోకూడిన ఐడీప్రూఫ్ తీసుకొని రావాల్సి ఉంటుంది. దివ్యాంగులైతే సంబంధిత సర్టిఫికెట్లను తీసుకువావాల్సి ఉంటుంది. సీసీ కెమెరాల నిఘాలో పరీక్ష నిర్వహించనున్నారు. ప్రతి పరీక్షాకేంద్రంలో మెడికల్ క్యాంపు ఏర్పాటుచేశారు. పరీక్షల సమయంలో నిరంతరంగా విద్యుత్ ఉండేలా చర్యలకు కలెక్టర్లు సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశించారు.

ఉమ్మడిజిల్లాలో నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలు ఇవే..

- నేషనల్ ఇన్సిటిట్యూట్ ఆఫ్‌టెక్నాలజీ వరంగల్, సెంటర్- 1
- నేషనల్ ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ వరంగల్ సెంటర్- 2
- హనమకొండలోని యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్‌అండ్ సైన్స్‌కాలేజీ
- హనుమకొండ ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీ (కో ఎడ్యూకేషన్)
- హనుమకొండలోని కాకతీయ ప్రభుత్వ డిగ్రీకాలేజీ(అటానమస్)
- హనుమకొండలోని సుబేదారిలోని యూనివర్సిటీ పీజీ కాలేజీ
- పీఎం శ్రీ కేంద్రియ విద్యాలయ, వరంగల్
- హనుమకొండలోని వడ్డేపెల్లిలోనిన ప్రభుత్వ పింగిళి మహిళా కాలేజీ (అటానమస్)
- జవహర్ నవోదయ విద్యాలయం మామునూర్
- హనుమకొండలోని పీఎంశ్రీ ప్రభుత్వ ప్రాక్టిసింగ్ హైస్కూల్
- హనుమకొండలోని వడ్డెపెల్లిలోని ప్రభుత్వపింగిళి బాలికల జూనియర్ కళాశాల
- మహబూబాబాద్‌లోని తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ గురుకుల జూనియర్ కళాశాల
- జనగామ ప్రభుత్వ ఏబీవీ డిగ్రీ కళాశాల
- పెంబర్తి ఎంజేపీ గురుకులం
- భూపాలపల్లిలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ, జూనియర్ కళాశాల

విద్యార్థులు పరీక్ష సమయంలో చేయాల్సినవి..

- టెస్ట్ బుక్‌లెట్ లో 180 ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ప్రతి ప్రశ్నకు 4 మార్కుల తోపాటు తప్పుగా ఉంటే మార్క్ చేయబడ్డ ఆప్షన్‌కు మైనస్ వన్(-1) మార్క్ ఉంటుంది.
- టెస్ట్ బుక్ లెట్ కోడ్ చెక్ చేసుకోవాలి.
- ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్ టెస్ట్ బుక్ లెట్‌లో ఉన్న విధంగానే ఉంటుంది.
- టెస్ట్ బుక్‌లెట్‌పై రూల్ నంబర్ రాయడం మర్చిపోవద్దు.
- ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్ టెస్ట్ బుక్ లెట్‌కు అనుసంధానం చేసి ఉంటుంది.
- బ్లూ లేదా బ్లాక్ బాల్ పాయింట్ పెన్ మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- టెస్ట్ బుక్‌లెట్, ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్‌లోని అన్ని పేజీలను సరిగ్గా ముద్రించారా లేదా సరిచూసుకోవాలి.
- సరైన టెస్ట్ బుక్‌లెట్‌ను పొందారా లేదా చూసుకోవాలి. పరీక్ష ప్రారంభమైన ఐదు నిమిషాల తర్వాత తప్పుగా ఉంటే మార్పులు ఉండవు.
- ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్ ఖాళీగా ఉంచరాదు. ఒకవేళ ఏదైనా ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్ ఖాళీగా ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే, ఇన్విజిలేటర్ తన సంతకంతో క్రాస్ చేయాలి. అలాగే క్యాన్సిల్ చేయబడింది అని రాయాలి.
- విద్యార్థులు ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్‌లో పేరు, రూల్ నంబర్, టెస్ట్ బుక్ లెట్ నంబర్, కోడ్, తల్లి పేరు, తండ్రి పేరు మొదలైన పూర్తి వివరాలను రాయాలి.
- ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్‌లో అభ్యర్థి, ఇన్విజిలేటర్ ఇద్దరి సంతకం తప్పనిసరి. రెండు సంతకాలు లేని ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్‌ను పరిగణలోకి తీసుకోరు.
- పరీక్ష సమయంలో ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్ పై స్క్రాచ్ లేదా డ్యామేజ్ చేసేందుకు ఎరేజర్, నెయిల్, బ్లేడ్, వైట్ ఫ్లూయిడ్ లేదా వైట్నర్ ఉపయోగించొద్దు. డ్యామేజ్ చేస్తే విద్యార్థుల అభ్యర్థిత్వంతోపాటు ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్ రద్దు చేస్తారు.
- పరీక్ష ముగిసిన తర్వాత అభ్యర్థి టెస్ట్ బుక్ లెట్ తీసుకెళ్లవచ్చు.
- అభ్యర్థి ఓఎంఆర్ ఆన్సర్ షీట్(ఒరిజినల్, ఆఫీస్ కాపీ రెండూ) ఇన్విజిలేటర్‌కు ఇవ్వకుంటే అభ్యర్థిత్వాన్ని రద్దు చేయడంతోపాటు క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటారు.
- పరీక్ష హాలులో విద్యార్థులు క్రమశిక్షణారాహిత్యంగా ప్రవర్తిస్తే అభ్యర్థిత్వాన్ని రద్దు చేయడంతోపాటు భవిష్యత్ పరీక్షలకు హాజరుకాకుండా నిరోధించే అవకాశం ఉంటుంది. క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

చెరువులో పడి దినసరి కూలీ మృతి

- రోడ్డున పడిన కుటుంబం
- అనాథలైన ఇద్దరు కూతుళ్లు


అజీజ్ (ఫైల్)

హసన్‌పర్తి: ప్రమాదవశాత్తు చెరువులో పడి ఓ వ్యక్తి మృతి చెందిన సంఘటన హసన్‌పర్తి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని వంగపహాడ్ గ్రామంలో చోటు చేసుకుంది. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. వంగపహాడ్‌కు చెందిన మహ్మద్ అజీజ్ (38) దినసరి కూలీ. స్థానిక బాబోయిన చెరువు వద్దకు శనివారం వెళ్లాడు. ప్రమాదవశాత్తు జారి చెరువులో పడ్డాడు. ఈత రాకపోవడంతో మృతి చెందాడు. సమాచారం అందుకున్న స్థానిక పోలీసులు సంఘటన స్థలాన్ని చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు.

రోడ్డున పడిన కుటుంబం


మృతుడి తల్లి, కూతురు

అజీజ్ మృతితో ఆ కుటుంబం రోడ్డున పడింది. అజీజ్ భార్య కూడా అనారోగ్య సమస్యలతో ఇటీవల మృతి చెందింది. తండ్రి మృతదేహం వద్ద ఇద్దరు కూతుళ్లు బోరున విలపించడంతో అక్కడికి వచ్చిన వారు చలించిపోయారు. అంత్యక్రియలకు కూడా వారి వద్ద చిల్లిగవ్వ కూడా లేదని స్థానికులు తెలిపారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు వివరించారు.

రెండు కుటుంబాల్లో విషాదం

- సిద్దిపేట జిల్లాలోని రంగనాయక సాగర్‌లో నగరవాసుల మృతి


మెహ్రాజ్ మృతదేహం

వరంగల్: రెండు కుటుంబాలకు చెందిన ఓ బాలుడు, బాలిక మృతిచెందడంతో వరంగల్ ఎల్‌బీనగర్ ప్రాంతంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి. వివరాలిలా ఉన్నాయి.. వరంగల్ నుంచి రెండు కుటుంబాలకు చెందిన వారు శనివారం హైదరాబాద్‌కు వెళ్తూ మార్గమధ్యలో సిద్దిపేట జిల్లా చిన్నకోడూరు సమీపంలోని రంగనాయకసాగర్‌లో ఈత కొట్టేందుకు దిగినట్లు తెలిసింది. మెహ్రాజ్(13), అర్భాజ్(15) చెరువులో కొంతలోతుకు వెళ్లడంతో ప్రమాదవశాత్తు మునిగిపోయి మృతిచెందినట్లు తెలిసింది. మునిగిపోయిన వారిలో మెహ్రాజ్ మృతదేహాన్ని పోలీసులు అగ్నిమాపక సిబ్బంది సాయంతో వెలికితీయగా అర్భాజ్ మృతదేహం కోసం గజఈతగాళ్లతో గాలింపు చేపట్టినట్లు సమాచారం. వివరాల కోసం ఎల్‌బీనగర్‌లోని ఏజాజ్ ఇంటికి వెళ్లగా తాళం వేసి ఉంది. చార్‌బౌళిలో కిరాయి ఉంటున్న ఏజాజ్ రెండు నెలల క్రితమే ఈప్రాంతానికి అద్దెకు వచ్చారని వారి వివరాలు తెలియవని పక్కనే కిరాయికి ఉన్నవారు తెలిపారు. కాగా బాలిక మెహ్రాజ్ తండ్రి యాకుబ్ బాబా బిల్డర్ అని, అర్భాజ్ తండ్రి క్యాబ్, ఆటోడ్రైవర్‌గా జీవనం సాగిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ విషయంపై ఇంతేజార్‌గంజ్ పోలీసులను సంప్రదించే ప్రయత్నం చేయగా.. స్పందించలేదు.


ఏజాజ్ అద్దెకు ఉంటున్న ఇల్లు

కేంద్ర ప్రభుత్వానిది కక్ష సాధింపు

- ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య
- వక్ఫ్‌బోర్డ్ చట్ట సవరణ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా ర్యాలీ

హన్మకొండ చౌరస్తా: కేంద్ర ప్రభుత్వం ముస్లింలపై కక్ష సాధింపు చర్యలతో లౌకిక రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేకంగా మతోన్మాద చర్యలు చేపడుతుందని వరంగల్ ఎంపీ కావ్య అన్నారు. వక్ఫ్ బోర్డ్ చట్ట సవరణ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా రాష్ట్ర హజ్ కమిటీ చైర్మన్ ఖుస్రూ పాషా ఆధ్వర్యంలో శనివారం ర్యాలీ నిర్వహించారు. వరంగల్‌లోని ఇస్లామియా కాలేజీ మైదానం నుంచి హనుమకొండ రాయపురలోని జక్రియా ఫంక్షన్ హాల్ వరకు సాగిన ర్యాలీలో ముస్లింలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. హిందూస్తాన్ జిందాబాద్ అంటూ నినాదాలు చేస్తూ.. సాగిన ర్యాలీలో ఎంపీ కావ్య పాల్గొని మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ వక్ఫ్ చట్టం సవరణ బిల్లును వ్యతిరేకిస్తుందని, లౌకిక స్వభావానికి సవాల్ విసిరే ఇలాంటి చట్టాలను ప్రజాస్వామికవాదులు ఖండించాలని పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ ఇంగ్లిష్ మీడియం స్కూల్ అండ్ కాలేజీల చైర్మన్ ఫహీం ఖురేషీ మాట్లాడుతూ.. ఎల్కతుర్తిలో జరిగిన బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభలో కేసీఆర్ వక్ఫ్ సవరణ బిల్లుపై ఎందుకు మాట్లాడలేదంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు.

ఆరున్నర గంటలు.. కీలక అంశాలు



సమీక్షలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యేలు నాగరాజు, యశస్విని రెడ్డి, సత్యనారాయణరావు, మురళీనాయక్, వివిధ జిల్లాల కలెక్టర్లు, అధికారులు


భద్రకాళి అమ్మవారికి పూజలు చేస్తున్న మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, విప్, ఎమ్మెల్యేలు, తదితరులు

ఓరుగల్లులో మంత్రులు ఉత్తమ్, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి పర్యటన
- ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్లు, ఉన్నతాధికారులతో భేటీ
- ప్రాజెక్టులు, ధాన్యం కొనుగోళ్లు, సుందరీకరణ పనులపై దృష్టి
- దేవాదుల పంపుహౌస్, రిజర్వాయర్‌లపై రివ్యూ...
- హనుమకొండ కలెక్టరేట్‌లో ఉమ్మడి వరంగల్ అధికారులతో భేటీ
- పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు, ప్రభుత్వ పథకాలపై సమీక్ష


విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, పక్కన మంత్రి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు, తదితరులు

సాక్షిప్రతినిధి, వరంగల్/ధర్మసాగర్: రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాలశాఖల మంత్రి ఎస్.ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి, రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణశాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిలు జిల్లాలో శనివారం సుడిగాలి పర్యటన చేశారు. హైదరాబాద్ నుంచి హెలికాప్టర్ ద్వారా మధ్యాహ్నం 1 గంటలకు చేరుకుని సాయంత్రం 6.30 గంటల వరకు.. ఆరున్నర గంటల పాటు ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్‌లతో కలిసి కీలక ప్రాజెక్టుల పరిశీలన, సమీక్ష చేశారు. మొదట హసన్‌పర్తి మండలం దేవన్నపేటలో దేవాదుల పంప్‌హౌజ్‌కు చేరుకున్న మంత్రులు అక్కడ నీటిపారుదలశాఖ అధికారులతో మాట్లాడి.. ధర్మసాగర్ రిజర్వాయర్‌కు వెళ్లి పెండింగ్ పనులపై ఆరా తీశారు. అనంతరం భద్రకాళి చెరువును సందర్శించి పూడికతీత పనులను పరిశీలించి త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అంతకుముందు భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకుని పూజలు చేశారు. వారికి వేద పండితులు తీర్థప్రసాదాలు, శేషవస్త్రాలు, మహాదాశీర్వచనం అందజేశారు. అక్కడి నుంచి హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్‌కు కాన్ఫరెన్స్ హాలుకు చేరుకుని ఉమ్మడి వరంగల్ కలెక్టర్‌లు, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఉమ్మడి వరంగల్ సమస్యలపై ఏకరువు...

ఉమ్మడి వరంగల్‌లో చేపట్టాల్సిన పలు అభివృద్ధి పనులను సమీక్షా సమావేశంలో మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డిల ముందు జిల్లా మంత్రి ధనసరి సీతక్క సహా పలువురు ఎమ్మెల్యేలు కావాల్సిన అభివృద్ధి పనులు, సమస్యలను ఏకరువు పెట్టారు. మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ ములుగు జిల్లాలో అధికంగా ఉన్న గిరిజన గ్రామాల పరిధిలో వాగులు ఉన్నందున చెక్ డ్యామ్‌లను నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సాగునీటి కాలువల నిర్మాణ పనులను త్వరగా పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. డోర్నకల్ ఎమ్మెల్యే, విప్ రామచంద్రనాయక్, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్, పాలకుర్తి, వర్ధన్నపేట, భూపాలపల్లి, మహబూబాబాద్ ఎమ్మెల్యేలు కడియం శ్రీహరి, యశస్విని రెడ్డి, కె.ఆర్.నాగరాజు, సత్యనారాయణ రావు, మురళీ నాయక్ మాట్లాడారు. తమ నియోజకవర్గాల్లోని సాగునీటి కాలువలు, చెరువులు, వాగులు, సాగునీటి ఇబ్బందులు తీర్చాలని కోరారు.

రెండు సీజన్లలో 280 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం.. ఉమ్మడి రాష్ట్రం రికార్డు బ్రేక్: మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి,

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో సాగునీటిపారుదల శాఖ అభివద్ధి పనుల పురోగతి, పౌర సరఫరాల శాఖలకు సంబంధించిన అంశాలపై సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించేందుకు జిల్లాకు వచ్చాం. దేవాదుల ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయాలనే దృఢ సంకల్పంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉంది. దేవన్నపేట శివారులోని దేవాదుల పంప్ హౌస్‌ను కూడా సందర్శించాం. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో పండని వరి పంట తెలంగాణలో వానాకాలం, యాసంగిలో 280 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పంట పండింది. ఎఫ్‌సీఐకి ధాన్యం విక్రయించే రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం ముందు వరుసలో ఉంది. రాష్ట్రంలో సాగునీటి పారుదల శాఖను బలోపేతం చేస్తున్నాం. ఎమ్మెల్యేలు సూచించిన విధంగా సాగునీటి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపడతాం.

అసంపూర్తి పనులు పూర్తి..నియోజకవర్గాల వారీగా పరిష్కారం: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

ఇరిగేషన్‌లో అసంపూర్తిగా ఉన్న ప్రాజెక్టులు, ఆగివున్న పనులన్నింటిని పూర్తి చేసి పంటకు నీరందించడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుంది. ఎమ్మెల్యేలు చెప్పిన విధంగా నియోజకవర్గాల్లో ఉన్న సమస్యలను తెలుసుకొని పరిష్కరించేందుకు అధికారులతో సమీక్షించాం. భద్రకాళి చెరువు పునరుద్ధరణ పనులు ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో చేస్తుంది. 50% పనులు పూర్తి చేసినందుకు రెండు జిల్లాల కలెక్టర్లు, అధికారులకు అభినందనలు. ఇది అధికారుల పనితీరు చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం. ఈ సమావేశంలో ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య, బస్వరాజు సారయ్య, వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, మేయర్ గుండు సుధారాణి, సిరిసిల్ల రాజయ్య, హనుమకొండ, వరంగల్, మహబూబాబాద్, ములుగు, జనగామ, భూపాలపల్లి జిల్లాల కలెక్టర్లు ప్రావీణ్య, సత్యశారద, అద్వైత్ కుమార్ సింగ్, దివాకర టీఎస్, రిజ్వాన్ బాషా షేక్, రాహుల్ శర్మ, సాగునీటి పారుదల శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

'పల్లా' వర్సెస్ నాయిని, నాగరాజు

మంత్రులు ఉత్తమ్, పొంగులేటిల పర్యటన సందర్భంగా హసన్‌పర్తి మండలం దేవన్నపేట వద్ద ఇరిగేషన్ శాఖ అంతర్గత సమీక్షలో బీఆర్‌ఎస్, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల మధ్య వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. అంతర్గత సమావేశంలో జనగామ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి వ్యక్తిగత సిబ్బంది వీడియో చిత్రీకరించడంపై కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, కేఆర్ నాగరాజులు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. దీంతో ఎమ్మెల్యేల మధ్య మాటమాట పెరిగి ఘర్షణ వాతావరణం చోటు చేసుకోగా.. 'నా వ్యక్తిగత సిబ్బందితో వీడియో తీయించుకుంటే తప్పేంటి' అని పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి ప్రశ్నించడంపై ఇద్దరు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంలో మంత్రులు మౌనం వహించారు.

ముగిసిన ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయి చెస్ పోటీలు

వరంగల్ స్పోర్ట్స్: వరంగల్ జిల్లా చదరంగ సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో వరంగల్‌లోని చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ భవనంలో నిర్వహించిన ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా స్థాయి చదరంగ పోటీలు శనివారం ముగిశాయి. ముగింపు వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిలుగా సీనియర్ సివిల్ జడ్జి క్షేమాదేశ్‌పాండె, రవీందర్ రెడ్డి హాజరై విజేతలకు ట్రోఫీ, పతకాలు, సర్టిఫికెట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రతిభ గల క్రీడాకారులను గుర్తించేందుకు టోర్నమెంట్లు ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. క్రీడాకారులు, క్రీడలను ప్రోత్సహించేందుకు తామెప్పుడు ముందుంటామని చెప్పారు. టోర్నమెంట్ నిర్వహణ కార్యదర్శి పి.కన్నా మాట్లాడుతూ.. అండర్-9, 11 బాలబాలికల విభాగంలో జరిగిన పోటీల్లో ఉమ్మడి జిల్లా నుంచి 35 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారని తెలిపారు. ఇందులో అండర్-9 బాలుర కేటగిరీలో శ్రేయన్‌రామ్, అక్షత్ చౌహాన్, వేదాన్ష్ విశ్వంభర, ప్రద్యుమ్నరెడ్డి మొదటి నాలుగు స్థానాల్లో నిలిచారని తెలిపారు. బాలికల విభాగంలో జాన్వీ, సాన్విక, ఏ.ఆద్య, టీ.ఆద్య, అండర్-11 బాలుర విభాగంలో సాయి జోషిత్, డి.జితేష్, వర్షిత్‌కుమార్, హిమాన్షు, బాలికల విభాగంలో హరిప్రియ, నిహారిక, సహస్ర, నిత్య విజేతలుగా నిలిచారని తెలిపారు. చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ప్రధాన కార్యదర్శి మాడూరి వేదప్రకాశ్, ట్రెజరర్ అల్లె సంపత్, ఆర్బిటర్ ప్రేమ్‌సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ
వరంగల్
ఆదివారం ॥ 4-5-2025

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత



అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయులు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.



కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3–4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2–3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ: **నిర్మలారెడ్డి**

బరువును తగ్గించే సీజన్



వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్‌ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.



డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగేస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్రపోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

> మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి, మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోర్‌డమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని వొత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్

బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15–20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో:** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% – 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో):** 13–18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 – 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 – 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

కారణాలు...

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో:** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి:** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా:** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్:** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు:** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్) • మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. • బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ:** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్:** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష:** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చునని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.



డా. మధు మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్):** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్దిష్టమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం:** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

> **తల్లిదండ్రులకు సూచన...**
> ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

> **మందులతో నియంత్రణ ఇలా...**
> **డెస్మోప్రెసిన్:** రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
> **ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్):** పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
> **ఆక్సిబ్యూటినిన్:** మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్లు... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నిర్మించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.